

«Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста в...домашней ванне».

Вспомните, сколько радости испытывали вы в детстве и испытываете сейчас купаясь и плавая! Не случайно многие семьи проводят свой отдых у воды.

Плавание полезно всем и в любом возрасте. Плавание – один из немногих видов спорта, для которого практически нет противопоказаний. Водная среда уникальна. В ней исключена возможность получения травм. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание организма: совершенствуется терморегуляция, повышается иммунитет, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды. Также укрепляется нервная система, поднимается общий тонус, совершенствуются движения.

Всем известно, что во внутриутробном периоде плод развивается в жидкой среде. Навыки пребывания в жидкой среде ребенок сохраняет в течение первых месяцев жизни. Угасание «водного» рефлекса наступает после третьего месяца. И если ваш малыш не занимался грудничковым плаванием, его придется учить. Учиться плавать можно и в море, и в реке, и в бассейне, и в ... домашней ванне. Обучение в домашней ванне особенно важно для несмелых малышей. Ребенок выполняет упражнения в небольшом объеме воды, в знакомых для него условиях, в присутствии родителей, при наличии любимых игрушек, что создает комфортные, удобные условия для обучения, является прекрасной психологической защитой его на воде.

Надо сказать, что чувство страха – это нормальная защитная реакция, основанная на инстинкте самосохранения.

Обычно страх возникает, если у человека уже существует биологическая предрасположенность, а причиной для его развития могут быть несколько обстоятельств.

Очень часто виновниками возникновения детских страхов становятся взрослые. Постоянно тревожась за благополучие своих чад, за их успехи в обучении, они невольно заражают своими страхами и ребят.

Если ваш малыш еще не умеет плавать или боится воды, не отчаивайтесь! Помогите ребенку познакомиться и подружиться с водой.

Чтобы знакомство с водой и обучение плаванию прошло без проблем, надо соблюдать следующие правила:

1. По отношению к мнительным, тревожным детям должна быть атмосфера спокойствия и терпимости.

2. Будьте терпеливы. Если у ребенка достаточно времени для игр в воде, его страх постепенно уменьшится. Ни в коем случае не заставляйте делать что-то насильно! Берегите нервную систему своих детей.

3. Надо запомнить одну простую истину: кто-то боится воды меньше, кто-то больше, поэтому не сравнивайте одного ребенка с другими детьми, которые ведут себя смелее. Помните: каждый малыш – индивидуальность, а значит, не такой, как все! Не раздражайтесь и не стыдите его. Надо поддержать маленького человека, сказать ему, что многие смелые люди побаивались воды. И это нормально. Но страх можно преодолеть. Ведь у многих это получилось, хотя, конечно, им пришлось хорошо потрудиться.

4. Выразите ребенку свою уверенность, что он сумеет добиться успеха.

Меры предосторожности при занятиях плаванием:

1. Не оставляйте ребенка без присмотра;
2. Нельзя купать при плохом самочувствии, повышенной температуре, простуде, при острых желудочно-кишечных заболеваниях;
3. Не рекомендуется проводить занятия раньше чем через 40-60 мин. после еды;
4. Оптимальная температура воды для проведения занятий в домашней ванне 28-32 градуса, не наливать слишком горячую воду, ребенку будет неприятно опускать в нее лицо.

5. Продолжительность занятий – от 5 до 20 мин. Если появились признаки переохлаждения или переутомления поставьте ребенка под теплый душ, затем растереть полотенцем.

Играйте с ребенком, и он забудет о своем страхе!

Игра – основная форма познания мира для ребенка дошкольного возраста, поэтому дети с удовольствием занимаются, когда занятия строятся в игровой форме. Малыши охотно воображают себя «морскими звездами», «золотыми рыбками», «русалками», «морскими львами», «дельфинами» и другими морскими обитателями.

В последнее время ведущими психологами и педагогами в процессе обучения дошкольников применяется такой метод, как сказкотерапия. Дети, играя в сказку, вживаются в образ главного героя и пытаются преодолеть стоящие на их пути препятствия и трудности. Погружаясь в мир фантазий и волшебства ребенок, как бы отрывается от реальности, у него пропадает страх и скованность в движениях.

Постройте занятия в форме сказочного сюжета, с преодолением различных препятствий, поиском кладов, спасением сказочных персонажей.

Итак, запаситесь терпением, соблюдайте правила проведения занятий, упражнения выполняйте в строгой последовательности, больше хвалите своего малыша и ...

Желаем успехов!

1. Предложите ребенку зачерпнуть ладонями воду и помыть лицо любимой кукле, затем себе (рис. 1). Прочитайте во время этого занятия веселое стихотворение Эммы Мошковской «Нос умойся».

Кран, откройся,
Нос, умойся!
Мойтись сразу
Оба глаза!
Мойтись, уши,
Мойся шейка!
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся!
Грязь, смывайся!

2. Предложите ребенку постоять под душем, не закрывая глаз, не вытирая руками лицо (рис.2). Скажите, что капельки ласково гладят малыша по щечкам. Выучите «Олешкину кричалку» Владимира Левина.

Лейся, лейся дождик!
Я хочу расти, расти!
Я не сахар!
Я не коржик!
Не боюсь я сырости.

3. А теперь предложите ребенку превратиться в грозного Нептуна. У Нептуна целая флотилия: корабли, лодки, покупные и самодельные – из всего, что плавает: пенопласта, скорлупы орехов, бумаги, киндер-сюрпризов и т.д. Малышу нужно встать так, что бы его подбородок касался поверхности воды, подуть так, что бы образовались волны и корабли пришли в движение (рис.3).

4. Погружение с головой в воду совершается с задержкой дыхания на вдохе. Объясните ребенку, что в воде могут дышать только рыбки, осьминожки, морские коньки, крабы и т.д., человек под водой дышать не может. Если человек начнет дышать в воде, вода попадет в нос, в рот, придется ее выплевывать. Поэтому перед погружением с головой надо научить ребенка, сделав вдох, плотно закрывать рот и задерживать дыхание (на суше). Когда упражнение освоено, попросите малыша, сделав вдох, наклониться над водой, опустить в воду лицо (рис. 4). После непродолжительной паузы пусть он поднимет лицо из воды. Придержите ручки, не давая протереть глаза. Нужно подождать, когда

вода стечет с лица. Побуждайте ребенка с каждым разом все дольше находиться под водой, считая, сколько секунд он продержался.

Предложите игру «Спрячься от жучка».

Когда жучок садится на голову, нужно спрятаться от него под воду.

Жучок-паучок вышел на охоту.

Не зевай, поспевай,

Прячься под воду.

Помните, что психологически очень важно, чтобы, ребенок окунулся в воду совершенно самостоятельно.

5. Бросьте на дно несколько тонущих игрушек, камешков, ракушек. Попросите малыша достать их (рис.5,6). Можно спрятать под камушками, ракушками монету, маленький ключик. Морской царь спрятал клад, предложите малышу найти его, поднимая тонущие игрушки. Можно предложить опустить глаза в воду и рассмотреть положение вашей руки в воде (ладонью вверх, вниз, боком), с различным сочетанием согнутых и прямых пальцев. Вынырнув, ребенок расскажет, что он видел, сколько пальцев насчитал.

6. Далее научите ребенка делать выдох в воду (рис.7). Сначала предложите ему присесть так, чтобы его губы находились на уровне поверхности воды, и вспенить ее при выдохе. Затем, погружаясь до уровня глаз, сделать выдох. Только после такой предварительной подготовки приступают к выдоху с погружением в воду всего лица, а потом и головы. Следите, чтобы рот был прикрыт (губки трубочкой), т.к. дети обычно выдыхают воздух широко открытым ртом, а это ошибка. Когда ребенок научится делать выдох, попросите его сделать 5-8, а затем 10-12 выдохов подряд.

7. Теперь учим ребенка, принимать горизонтальное положение и выпрямлять ноги. Предложите ему встать на четвереньки и, вытянув ноги назад, остаться в опоре на руках. При этом ноги всплывают, пятки показываются на поверхности воды (рис.8). Далее предложите ему сделать выдохи в воду в этом положении.

Жили в долине Нила

Три больших крокодила.

Первый просто большой,

Второй с прекрасной душой,

А третий ну просто милый.

Но всех их зовут Крокодилы.

8. Далее научите выполнять движения ногами способом кроль (рис. 9). Ноги попеременно двигаются вверх-вниз, не касаясь дна. При правильном выполнении движений пятки слегка вспенивают воду, а стопы и голени остаются под водой. Совершать движения ногами надо спокойно, ритмично, не напрягаясь. Не разрешайте ребенку сильно работать ногами, делая большой размах. Держите руку у поверхности воды так, чтобы ноги ударились об нее.

9. А вот теперь научите ребенка всплывать и лежать на поверхности воды. Покажите, как всплывают и лежат на поверхности воды надувные игрушки. Расскажите, что если хорошо сделать вдох, набрав в легкие побольше воздуха, то наше тело будет обладать хорошей плавучестью. Подъемная сила воды вытолкнет его вверх и будет поддерживать на поверхности. Предложите ребенку сделать глубокий вдох, задержать дыхание и, наклонившись вперед, свободно лечь на воду. Тело вначале погружается в воду, затем всплывает (рис.10).

10. Чтобы лечь на спину в воде, необходимо уметь вытягиваться в одну линию, не поднимая головы (рис.11). Уложите малыша, поддерживая руками снизу его голову и спину. Если ребенок сгибается, лежа на спине, попросите его погрузить уши в воду и поднять живот вверх.

11. Теперь учим малыша работать ногами кролем на спине. Предложите ребенку лечь в воде на спину, а голову, положить на вашу ладонь или держаться руками за край ванны. Пусть поработает ногами вверх-вниз, не касаясь дна (рис.12). Если вы увидите, что колени поднимаются из воды, поставьте руку у коленей. Дайте ему возможность повторить упражнение так, чтобы колени не касались руки.

12. Научим ребенка лежать на поверхности воды на спине. Предложите ему, сделав глубокий вдох, спокойно лечь на спину (рис.13). Если ноги очень глубоко погружаются в воду, можно слегка ими подвигать вверх-вниз.

13. А теперь веселое упражнение. Попросите ребенка сделать вдох и лечь на воду, вытянув руки вдоль тела. Поверните несколько раз «бревнышко» вокруг своей оси (рис.14).

Вот теперь можно переходить на «большую» воду. Все эти упражнения просты и доступны практически каждому ребенку. При регулярном их выполнении в течение, скажем, месяца малыш совершенно иначе начинает относиться к воде и плаванию. Придя в бассейн, он уже довольно уверенно сможет держаться на воде и проплыть свои первые метры.

Навыки, приобретенные ребенком в домашней ванне - прекрасная база для дальнейшего обучения плаванию.

"Нос, умойся!"



1

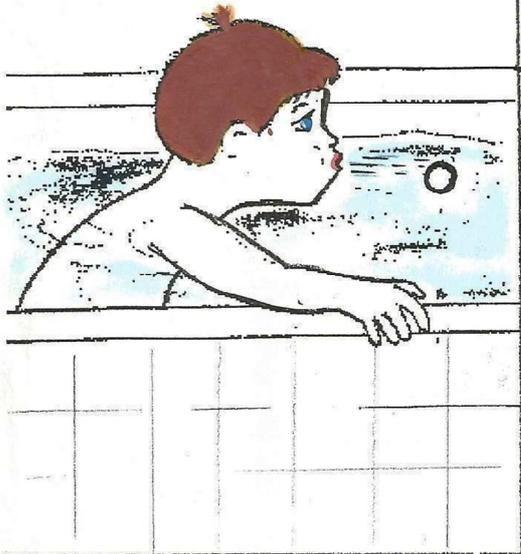


"Дождик"



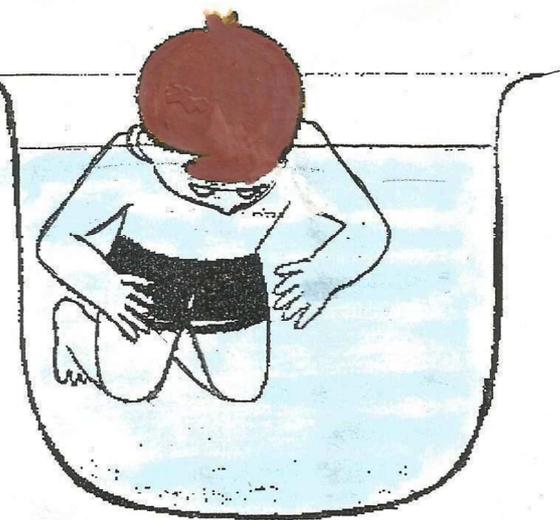
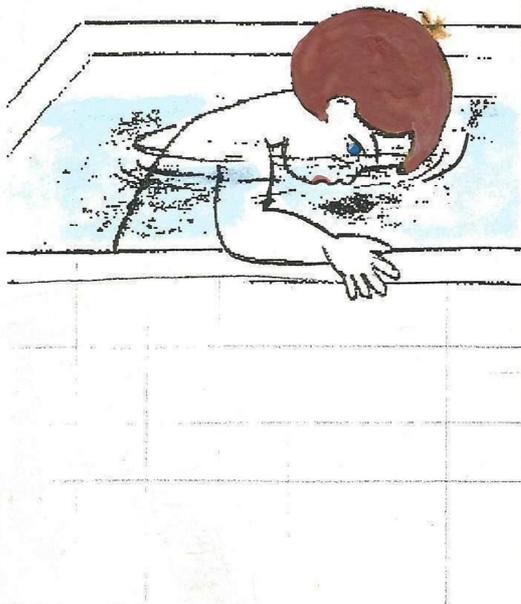
"Плыви, кораблик!"

3



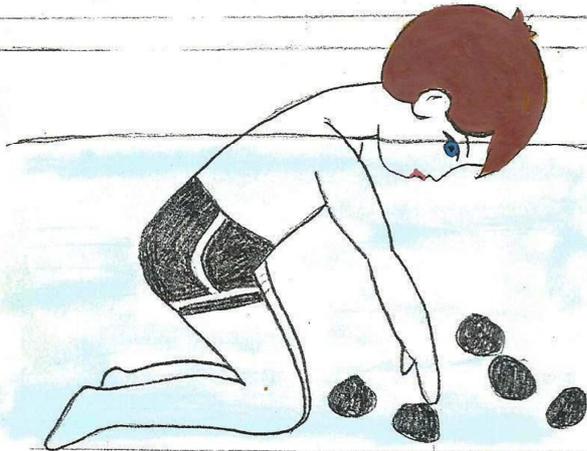
"Жучек-паучок"

4



"Водолазы"

56

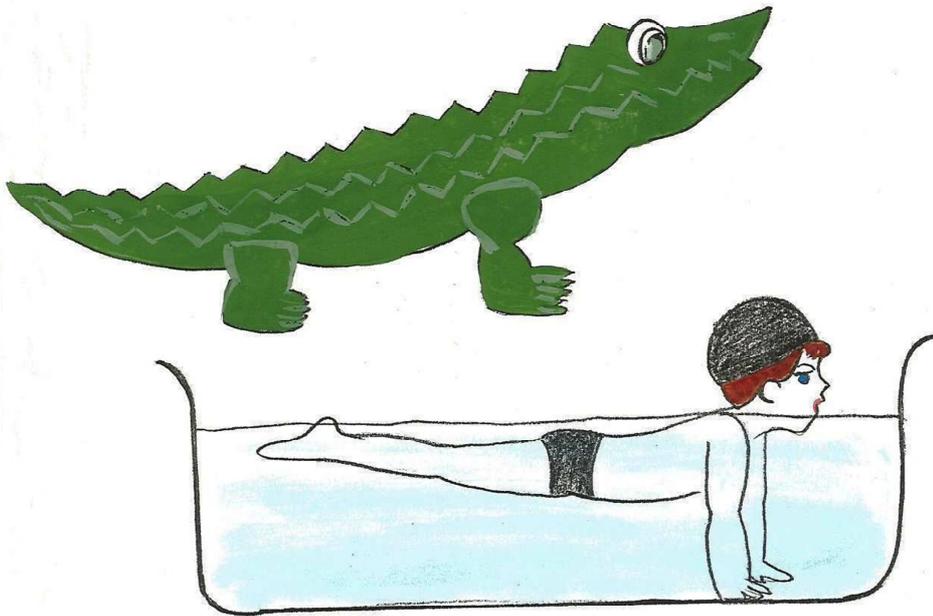


Выдох в воду

7.

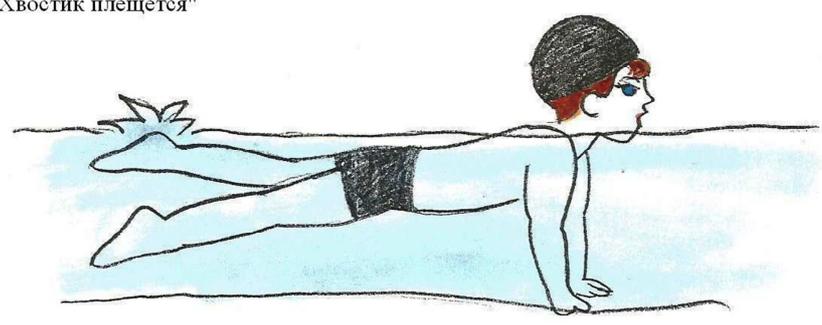


"Крокодил"



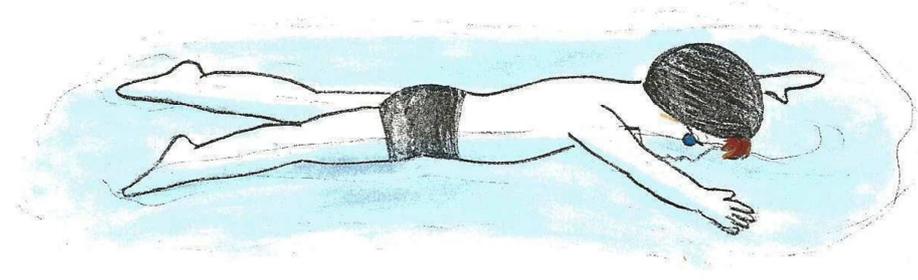
8

"Хвостик плещется"



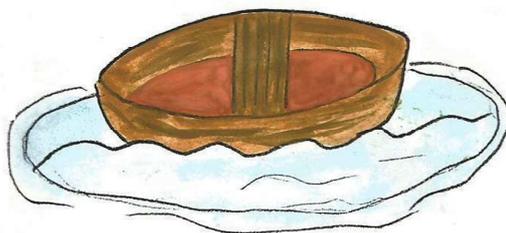
9

"Крокодил плавает"

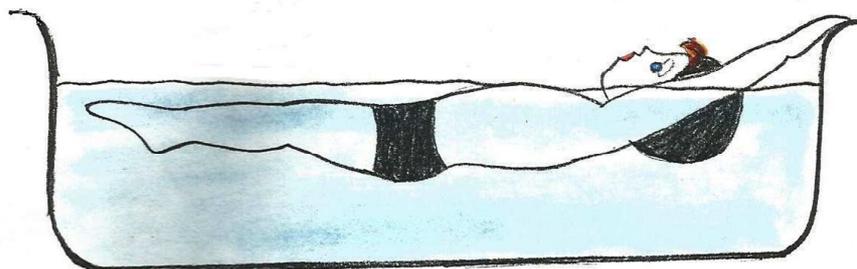


10

Лодочка

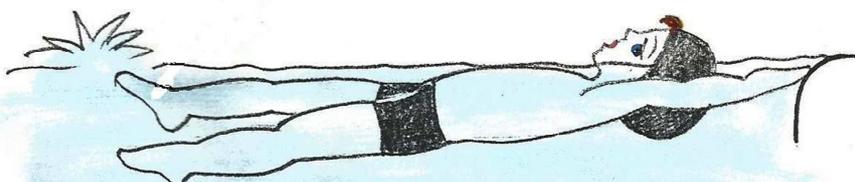


Лодочка привязана



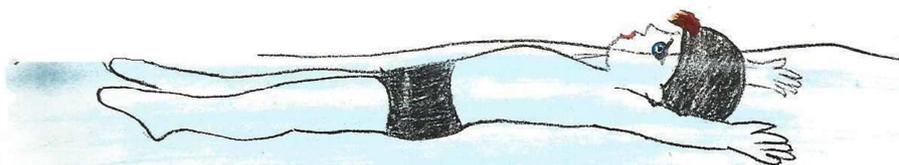
II

Лодочка с
моторчиком



I2

Лодочка плывет



I3

Бревнышко

